

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.



«10» января 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Березняки

Савченко А.Н.



«10» января 2022 г.

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
с 10 января 2022 г. по 31.05.2022 г.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
79	Омлет натуральный шк. 1	50	3	5	1	68			63		45	63	6	1
74	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6	8	34	233		1	50		134	157	38	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84		1			48	35	27	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.		485	13	14	68	435	0	2	113	0	227	255	71	3
Комплекс														
1 006,03	Салат витаминный с маслом растительным 1.1	30		5	4	63		7			10	9	5	
65,01	Суп с клецками на МКБ	250	4	5	22	148		12	32		18	71	21	1
62	Рагу из птицы	200	14	17	15	264		18			25	58	38	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		740	23	28	78	645	0	37	33	0	76	178	82	5
Обед 1														
65	Суп с клецками куриный	250	8	9	22	200		13	32		21	71	25	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			10	9	50	320		13	33		44	111	43	3

21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8 004,03	Макароны отварные 1.1	180	7	5	44	250			30		20	57	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак 1-4 кл.		530	28	25	75	637	0	11	32	0	79	110	63	5
Комплекс														
42,03	Салат Студенческий 1.1	30	2	3	3	45		4	25		14	37	9	1
2 014,14	Суп картофельный с рисовой крупой на мясо-костном бульоне 1	250	5	11	22	145		22			32	74	39	5
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
45	Каша ячневая вязкая	200	4	5	29	175			30		51	153	24	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Комплекс		840	25	30	114	756	0	32	55	0	141	397	110	9
Обед 1														
2 014,06	Суп рисовый с говядиной	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Обед 1			15	9	61	385		24			65	211	60	5
Обед 2														
42,03	Салат Студенческий 1.1	30	2	3	3	45		4	25		14	37	9	1
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
45	Каша ячневая вязкая	200	4	5	29	175			30		51	153	24	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1

Итого за Обед 2		21	21	91	635		7	30		187	383	80	3	
Комплекс 1														
42,03	Салат Студенческий 1.1	30	2	3	3	45		4	25		14	37	9	1
2 014,06	Суп рисовый с говядиной	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
45	Каша ячневая вязкая	200	4	5	29	175			30		51	153	24	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
Итого за Комплекс 1		840	36	30	125	911		28	30		237	591	135	7
Итого за день		1370	53	55	189	1393	0	43	87	0	220	507	173	14

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
1 037,02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4	
7 005,01	Котлета рыбная	75	11	7	10	168		1	3		53	169	42	457
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 002	Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.		535	19	16	78	551	0	6	51	0	100	277	86	459
Комплекс														

68,01	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 1	60	2	4	6	70		7	12		16	40	15	1
61	Суп лапша на МКБ	250	3	3	19	118		14			29	59	24	1
7 010,07	Жаркое домашнему с курицей 1	225	10	11	28	250		37			32	106	48	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		795	20	19	90	608		58	13		100	245	105	6
Обед 1														
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250	14	9	25	239		14			37	162	36	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			16	9	53	359		14	1		60	202	54	5
Обед 2														
68,01	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 1	60	2	4	6	70		7	12		16	40	15	1
7 010,07	Жаркое домашнему с курицей 1	200/25	10	11	28	250		37			32	106	48	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			15	16	58	433		44	13		63	154	70	4
Комплекс 1														
68,01	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 1	60	2	4	6	70		7	12		16	40	15	1
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250	14	9	25	239		14			37	162	36	3
7 010,07	Жаркое домашнему с курицей 1	225	10	11	28	250		37			32	106	48	2

13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1		795	31	25	96	729		58	13		108	348	117	8
Итого за день		1330	39	35	168	1159	0	64	64	0	200	522	191	465

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: четверг

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
76	Запеканка из творога со сгущенкой	70	12	6	20	180			27		145	53	20	
71	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	205	9	9	44	292		1	50		137	207	56	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак 1-4 кл.		505	26	18	100	656	0	23	87	0	350	305	85	1
Комплекс														
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	40		11			17	22	11	
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ	255	3	6	22	155		24			38	55	28	1
12,02	Сосиски, сардельки отварные 2	50	5	10		118					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 004,03	Макароны отварные 1.1	180	7	5	44	250			30		20	57	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1

10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		855	22	26	109	761	0	38	31	0	120	184	74	5
Обед 1														
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			15	10	83	476		26	6		94	207	63	5
Обед 2														
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	40		11			17	22	11	
12,02	Сосиски, сардельки отварные 2	50	5	10		118					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 004,03	Макароны отварные 1.1	180	7	5	44	250			30		20	57	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 2			17	20	74	549		14	31		74	97	35	3
Комплекс 1														
67,01	Салат из сырых овощей 1	60	1	3	2	40		11			17	22	11	
9,01	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	13	10	55	358		26	5		71	167	45	3
12,02	Сосиски, сардельки отварные 2	50	5	10		118					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 004,03	Макароны отварные 1.1	180	7	5	44	250			30		20	57	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1		850	32	30	142	964		40	36		153	296	91	7
Итого за день		1360	48	44	209	1417	0	61	118	0	470	489	159	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: пятница

Сезон: январь-май

Неделя: 1

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
69	Кондитерское изделие 1	50			40	163					13	6	3	1
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 001	Каша гречневая с маслом	150	9	6	41	256			30		24	213	143	5
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.		530	21	17	116	707	0	3	31	0	73	325	175	8
Комплекс														
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1
2 011,05	Суп картофельный на МКБ	250	3	4	23	136		28			35	90	38	1
13	Гуляш из говядины	50	11	9	4	139		2			28	115	18	2
17,01	Гороховое пюре 1	200	24	6	50	345	1		30		111	237	92	7
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		820	48	25	129	916	1	31	31	0	297	611	195	13
Обед 1														
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			12	10	47	325		25	6		63	193	60	4

Обед 2															
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1	
13	Гуляш из говядины	50	11	9	4	139		2			28	115	18	2	
17,01	Гороховое пюре 1	200	24	6	50	345	1		30		111	237	92	7	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1	
Итого за Обед 2			43	21	93	723	1	3	31		254	489	146	11	
Комплекс 1															
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1			100	129	29	1	
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2	
13	Гуляш из говядины	50	11	9	4	139		2			28	115	18	2	
17,01	Гороховое пюре 1	200	24	6	50	345	1		30		111	237	92	7	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1	
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1	
Итого за Комплекс 1			820	55	31	125	985	1	28	36		302	674	199	14
Итого за день			1350	69	42	245	1623	1	34	62	0	370	936	370	21

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: понедельник

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	17	14	218			118		13	64	17	1
70	Каша жидкая молочная из манной	200	6	8	33	225		1	50		134	118	21	

	крупы													
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Итого за Завтрак 1-4 кл.		450	12	28	75	598	0	6	188	0	287	272	53	1
Комплекс														
1 037,02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4	
2 015,01	Суп крестьянский с крупой (пшено) на МКБ 1	250	3	6	14	123		26	5		51	65	30	1
63	Тефтели 1-й вариант	60	8	12	8	177		2			17	103	17	2
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
33	Каша перловая	150	5	5	33	195			30		32	164	22	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		800	22	25	97	697	0	33	36	0	139	389	97	6
Обед 1														
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный 1	250	9	11	14	191		27	5		55	65	36	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			11	11	42	309		27	6		78	105	54	3
Обед 2														
1 037,02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4	
63	Тефтели 1-й вариант	60	8	12	8	177		2			17	103	17	2
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 002,02	Рис отварной 1.1	180	5	9	47	284			57		19	100	33	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1

Итого за Обед 2			17	23	84	606		7	58		67	228	67	4
Комплекс 1														
1 037,02	Огурцы соленые порционные 2	30			1	4		2			7	7	4	
2 015,02	Суп крестьянский с крупой (пшено) куриный1	250	9	11	14	191		27	5		55	65	36	1
63	Тефтели 1-й вариант	60	8	12	8	177		2			17	103	17	2
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 002,02	Рис отварной 1.1	180	5	9	47	284			57		19	100	33	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1		830	28	34	111	854		34	63		130	325	114	6
Итого за день		1250	34	53	172	1295	0	39	224	0	426	661	150	7

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: вторник

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
2,02	Фрукт	110			11	52		11			18	12	10	2
84	Овощное рагу с курицей	175	9	11	18	209		21			31	71	37	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.		515	12	12	53	374	0	32	1	0	64	91	54	5
Комплекс														
37,02	Икра кабачковая 1.1	30		2	3	27		7			8	9	5	
57	Суп гороховый на	250	6	6	19	150		15			52	89	39	2

	МКБ													
75	Плов с говядиной 1	205	13	10	48	335		4			25	185	49	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
Итого за Комплекс		745	24	19	112	701	0	26	0	0	103	315	106	5
Обед 1														
2 014,02	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	16	9	20	226		16			63	193	51	4
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
Итого за Обед 1			18	9	53	365		16			81	225	64	5
Обед 2														
37,02	Икра кабачковая 1.1	30		2	3	27		7			8	9	5	
75	Плов с говядиной 1	205	13	10	48	335		4			25	185	49	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
Итого за Обед 2			16	13	80	494		11			43	194	56	2
Комплекс 1														
37,02	Икра кабачковая 1.1	30		2	3	27		7			8	9	5	
2 014,02	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250	16	9	20	226		16			63	193	51	4
75	Плов с говядиной 1	205	13	10	48	335		4			25	185	49	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
Итого за Комплекс 1		745	34	22	113	777		27			114	419	118	7
Итого за день		1260	36	31	165	1075	0	58	1	0	167	406	160	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: среда

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
85	Горошек зеленый	20	1		1	8		2			4	12	4	
12,01	Сосиски, сардельки отварные 1	50	6	15		162			30		14	1		1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 004,03	Макароны отварные 1.1	180	7	5	44	250			30		20	57	11	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
Итого за Завтрак 1-4 кл.		530	21	22	79	588	0	105	60	0	68	83	24	3
Комплекс														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
2 014,13	Суп с рисовой крупой на МКБ	250	3	5	21	145		21			37	74	32	1
7 038,02	Капуста, тушенная с курицей	150	11	14	12	217		56			72	49	33	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		720	20	26	74	609	0	83	1	0	145	190	94	5
Обед 1														
2 014,06	Суп рисовый с говядиной	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1

Итого за Обед 1			18	9	55	364		121			71	211	58	5
Обед 2														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
7 038,02	Капуста, тушеная с курицей	150	11	14	12	217		56			72	49	33	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
Итого за Обед 2			18	21	46	432		162			106	79	47	3
Комплекс 1														
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	77		6			13	27	11	
2 014,06	Суп рисовый с говядиной	250	13	9	21	219		21			42	176	44	3
7 038,02	Капуста, тушеная с курицей	150	11	14	12	217		56			72	49	33	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
Итого за Комплекс 1		720	33	30	80	708		183			156	287	102	7
Итого за день		1250	41	48	153	1197	0	188	61	0	213	273	118	8

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: четверг

Сезон: январь-май

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
6 002	Пудинг из творога запеченный	120	18	6	24	221			27		140	31	25	1
36	Каша молочная рисовая	150	4	7	30	200		1	44		98	118	28	

13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак 1-4 кл.		500	7	8	66	359	0	25	44	0	167	118	30	0
Комплекс														
1 038	Помидоры свежие порционные	20			1	5		5			3	5	4	
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ	255	2	6	11	108		35	5		56	53	27	1
22	Котлеты куриные	50	8	11	7	160		1			17	20	15	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
80,02	Пюре картофельное (№312) 2	150	3	4	22	140		26	27		46	96	33	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		785	19	23	82	613	0	70	33	0	154	224	103	5
Обед 1														
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	7	7	10	130		35			61	99	32	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Обед 1			9	7	38	250		35	1		84	139	50	4
Обед 2														
1 038	Помидоры свежие порционные	20			1	5		5			3	5	4	
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
80,02	Пюре картофельное (№312) 2	150	3	4	22	140		26	27		46	96	33	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1

Итого за Обед 2			15	15	58	433		34	28		85	207	66	3
Комплекс 1														
1 038	Помидоры свежие порционные	20			1	5		5			3	5	4	
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	7	7	10	130		35			61	99	32	2
64	Котлеты из говядины	50	8	9	7	145					12	88	16	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
80,02	Пюре картофельное (№312) 2	150	3	4	22	140		26	27		46	96	33	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс 1		780	24	22	81	620		69	28		154	338	109	6
Итого за день		1285	26	31	148	972	0	95	77	0	321	342	133	5

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Зима-Весна 2021-2022 г.г.

День: пятница

Сезон: январь-май

Неделя: 2

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл.														
12 012,08	Бутерброд с колбасой п/к	50	6	8	14	153		14			14	60	17	1
73	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	10	35	262		1	50		149	223	67	2
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак 1-4 кл.		455	16	20	76	549	0	37	60	0	231	328	93	3
Комплекс														
20,01	Салат из свеклы с черносливом/2	50	1	1	12	67		4	8		30	31	22	1

58	Суп из овощей 1 на МКБ	250	2	5	10	93		18			31	45	21	1
8 001,04	Каша гречневая с говядиной тушеной 1.1	200	17	17	45	403		2			37	313	165	5
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Комплекс		760	25	24	104	731	0	24	9	0	121	429	226	9
Обед 1														
2 009,02	Суп из овощей 1 с мясом	250	13	10	12	186		24	5		37	161	37	2
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Обед 1			16	10	40	312		28	7		78	228	69	6
Обед 2														
20,01	Салат из свеклы с черносливом/2	50	1	1	12	67		4	8		30	31	22	1
8 001,04	Каша гречневая с говядиной тушеной 1.1	40/160	17	17	45	403		2			37	313	165	5
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Обед 2			22	19	81	589		10	10		100	379	208	9
Комплекс 1														
20,01	Салат из свеклы с черносливом/2	50	1	1	12	67		4	8		30	31	22	1

2 009,02	Суп из овощей 1 с мясом	200	10	8	10	148		19	4		30	129	29	2
8 001,04	Каша гречневая с говядиной тушеной 1.1	200	17	17	45	403		2			37	313	165	5
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Комплекс 1		710	34	27	104	794		29	14		138	540	248	12
Итого за день		1215	41	44	180	1280	0	61	69	0	352	757	319	12
Завтрак 1-4 кл. итого за 10 дней		5035	175	180	786	5454	0	250	667	0	1646	2164	734	488
Среднее за 10 дней		504	18	18	79	545	0	25	67	0	165	216	73	49
Комплекс среднее за 10 дней		7860	248	245	989	7037	1	432	242	0	1396	3162	1192	68
Среднее за 10 дней		786	25	25	99	704	0,1	43	24	0	140	316	119	7
итого завтрак + обед за 10 дней		12895	423	425	1775	12491	1	682	909	0	3042	5326	1926	556
среднее завтрак + обед за 10 дней		1290	42	43	178	1249	0,1	68	91	0	304	533	193	56
Комплекс 1 итого за 10 дней		7860	336	281	1054	8021	1	531	278	0	1575	4024	1323	80
Среднее комплекс 1 за 10 дней		786	34	28,1	105,4	802,1	0,1	53,1	27,8	0	157,5	402,4	132,3	8
итого завтрак+компл 1		12895	511	461	1840	13475	1	781	945	0	3221	6188	2057	568
среднее завтр+компл 1 за 10 дней		1290	51	46	184	1348	0	78	95	0	322	619	206	57